正法念處經卷第六十六

元魏婆羅門瞿曇般若流支譯

終

身念處品之三

復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或作安隱或不安隱彼以
聞慧或以天眼見乾糞風若我多食
風則不調能令苦惱入於身分筋脉
之中令糞乾燥或二日三日四日五
日乃一便利乾燥少穢而甚苦痛若
風調順則無此病觀乾糞風已如實
知身

復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或為安隱或不安隱彼以
聞慧或以天眼見兩傍風若不調順
為何所作彼以聞慧或以天眼見兩
傍風行於身側血則乾燥以血乾燥
受大痛苦若風調順則無此病觀兩
傍風已如實知身

復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或作安隱或不安隱彼以
聞慧或以天眼觀何等風住我身中
作何等業彼以聞慧或以天眼觀見

有風名塞九孔住在身中若不調適
能令九孔閉塞不通頭有七孔及大
小便九孔既塞身則病苦入息出息
不得安隱若風調順令身安隱乃能
行法以風持故身得去來觀九孔風
已如實知身
復次修行者內身循身觀彼以聞慧
或以天眼見何等風住我身中作何
等業彼以聞慧或以天眼見有一風
名斷身分若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見斷身分風若不調
不順手指則癴不得造作手足皆癴
髀筋急痛九處筋脉弦弦而急身分
振動疲極無力斷身分風若調順者
則無如是所說諸病觀斷身分風已
如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或作安隱或不安隱彼以
聞慧或以天眼見內有風名曰害火
住在身中為何所作彼以聞慧或以
天眼見此風力能除火熱令食不消
不消食故不復憶食不能食故則無
顏色何故無色血乾燥故以血乾燥

肉則消盡肉消盡故筋則卷縮不復

生脂不生脂故骨亦乾燥骨乾燥故
髓亦乾燥髓乾燥故遍身精盡心中
氣力風吹故動若宮火風調順安隱
則無如上所說病苦觀宮火風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中作何等業彼以聞慧或以
天眼見有風名作一切身分冷風為
何所作彼以聞慧或以天眼見一切
身分冷風令身臭汗堅澁惡色身體
皴減羸瘦毛竪身生黑瘡膿出爛臭
搔𤷆汁流或生赤瘡或大㿏熱或生
白瘡遍身麁大或復其身如白象皮
麁澁生瘡或復口齒希踈黧黑手足
生瘡猶如工師疲極頻之身生瘡癬
手足常熱堅鞕麁惡或生瘡爛爪甲
惡色鼻柱萎倒眼瞜墮落人所惡賤
一切施主之所惡見衆蠅封著爪甲
墮落若睡眠時氣息惛濁鼾睡大聲
不欲飲食或食不消舌不得味如是
一切身分冷風令身爛壞若一切身
分冷風調順則顏色可愛細軟滑澤

衆人所敬暖汗津液出於毛孔則無
如上所說諸病觀一切身分冷風已
如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名破強健
住我身中若不調順令心怯怖一切
身分皆恙苦痛或身挺直頻申不樂
出息入息恙不安隱身體振掉不能
衣服苦患頭痛若習禪觀不得一心
或見惡夢心悶歐吐於好色中生顛
倒見近見為遠燋渴憔悴若破健風
調順和適則無如上所說諸病觀破
健風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中作何等業彼以聞慧或以
天眼見身瞤風住我身中或調不調
作何等業彼以聞慧或以天眼見身
瞤風若不調適耳中鳴喚癖內瞤動
一切身分皆亦瞤動處處逃走不樂
一處更無餘病若一切身瞤風調順
則無如上所說諸病觀一切身瞤動
風已如實知身

復次修行者內身循身觀有何等風住我身中彼以聞慧或以天眼見有熱風住我身中或調不調作何等業彼以聞慧或以天眼見此熱風若不調順所食入口咽之則燒以是因緣四大不調不得增長或所食味不作二流濁穢不淨若有淨流四大增長唯有濁穢則為病苦若熱風不調所食皆濁不作清淨是故得病若熱風調順若清若濁二種食流四大平等以平等故則不為病觀熱風已如實知身

復次修行者內身循身觀有何等風住我身中作何等業彼以聞慧或以天眼見有一風名曰集蟲此集蟲風遍身分中能集能散開塞上下從頂至足有十種蟲一名頭行蟲二名骨行蟲三名食髮蟲四名耳行蟲五名鼻內蟲六名脂內行蟲七名節行蟲八名食涎蟲九名食齒根蟲十名歐吐蟲

復有十蟲在咽喉中一名敢食蟲二名食涎蟲三名消唾蟲四名歐吐蟲

五名十味流脉中行虫六名甜酢虫
七名嗜味虫八名杼氣虫九名憎味
虫十名嗜唾虫復有十虫生於血中
肉中而行一名食毛虫二名孔穴虫
三名禪都虫四名赤虫五名食汁虫
六名毛燈虫七名瞋血虫八名食血
虫九名痟痟虫十名酢虫如是十虫
生於血中其虫形相或短或圓微細
無眼復有十虫作苦痛相生於肉中
一名瘡味虫二名懓懓虫三名閉筋
虫四名動脉虫五名食皮虫六名動
脂虫七名和聚虫八名臭虫九名汗
行虫十名熱虫如是等虫從肉中生
復有十虫行於黄中一名黒虫二名
苗花虫三名大諂曲虫四名蘇毗羅
虫五名烏虫六名大食虫七名行熱
虫八名大熱虫九名食味虫十名大
火虫如是等虫行於陰中諸身分中
有十種虫一名舐骨虫二名嚙骨虫
三名斷節虫四名臭虫五名消骨虫
六名赤口虫七名頭頭摩虫八名食
皮虫九名刀風虫十名刀口虫復有
十種虫行於糞中一名生虫二名針

口虫三名白節虫四名無足虫五名
散糞虫六名三焦虫七名破腸虫八
名閉塞虫九名善色虫十名穢門瘡
虫其色可惡是名糞中十種虫也復
有十種虫行腦髓中何等為十一名
毛虫二名黑口虫三名失力虫四名
大痛虫五名煩悶虫六名火色虫七
名下流虫八名起身虫九名憶念
虫十名歡喜虫如是等虫遍行一切
身分之中如意能行一切身中行一
切界隨其行處皆作過惡是集虫風
一切身中如意遍行此身如是以風
因緣諸虫流行觀集虫風已如實
知身

復次修行者內身循身觀有何等風
住我身中作何等業彼以聞慧或以
天眼觀見有風名曰上下住在身中
或安不安為何所作彼以聞慧或以
天眼見上下風若不調適行於五處
作何等業作出入氣人說為命行於
心頂遍於身中自在無导是為風力
第一分也若風不調能破壞身是風
亦令口中多唾令身羸瘦飲食及脂

逆歐而出是為風力第二分也住於
心胷為何所作若氣在心或憂或喜
若氣從咽喉上至於頂下入舌根隨
其所念則能有語能說文字思惟諸
義是為風力第三分也復有常為身
火惱乱令身流汗是為風力第四分
也是風遍身瞼眼視眴動一切身思
惟遍身依男女根能生子息若男女
行欲如此風力能集精血能令女人體
骨多力男女精血和合共集鉀羅婆
身薄精之時風吹令厚而作肉團作
肉搏已次生五胞生五胞已或方或
圓隨身長短識亦遍滿隨種種相譬
如有人攢酪出酥有酪有水有瓮有
攢攢之出沫知其已熟取取生酥如
是風力及業煩惱能集成身亦復如
是是為第五風力分也若飲食味
於舌根中咽喉脉中飲食充滿乃至
遍於毛根爪甲氣力增長作色香味
若風不調下風上行作四種惡氣塞
難出遍身苦惱若離本處一切諸根
一切識中皆得惱乱喪失身命既捨
身已失三種法一命二煖三識是故

偈言

若捨此身時 失命暖及識 更無所覺知

猶如瓦木石

是則名為第一惡也若不調適作第二業喘息麤重不能調順一切遍身苦惱斷遍遍之苦極則捨身命是則名為第二惡也是上行風若不調順作第三惡既惱諸根一切遍身而作惱乱喪失身命是則名為第三惡也是上行風若不調適作第四惡或大喘息或復微少或致命終或但傴身而不失命是則名曰第四惡也若瞋眼睛氣息出入以時命根如是觀上下風已如實知身

復次修行者內身循身觀有何等風或安不安作何等業彼以聞慧或以天眼觀見有風名曰命風住在身中或令身肥或令羸瘦令心審諦若風不調心則輕動所知皆失曾聞亦忘失見境不了於聲不聞如是鼻不知香舌不知味身不覺觸意不知法不識自他觀命風已如實知身

復次修行者內身循身觀有何等風

作何等業彼以聞慧或以天眼見乱
心風住於身中若調不調為何所作
彼以聞慧或以天眼見於此風若我
心過風不調順隨心所行或動或頑
乾消癡乱或所食味邪流不正如是
惱乱其心令於善法不生愛樂流汗
多唾不耐冷觸若見色相以有病故
不能如本如實見色身重難攝身毛
皆竪若風調順則無如向所說之病
觀乱心風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風
住於身中或安不安作何等業彼以
聞慧或以天眼見有乱風住在身中
若不調順多見惡夢睡眠驚悟雖住
温煖而常覺冷若見城邑村落人民
見為空聚或見黄色少於言語不樂
卧處本曾聞法皆悉忘失四大惱乱
其所食味住於心中無緣生猒妄見
丘聚若風調順則無如上所說諸病
觀乱風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風
作何等業彼以聞慧或以天眼見視
眴風住在身中若不調適不得眴目

更無餘風違於如此視眴風者行一
切處患遍諸根若不調順則生此病
若風調順則無如向所說諸病觀視
眴風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見有一風名平相閉欲命終時
有五風起或調不調為作何業彼以
聞慧或以天眼見眼耳鼻舌身心壞
散於自境界色聲香味觸法中不能
緣了若風不發命則不斷發則失命
觀五閉風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見壞胎藏風住在身中若人初
識入於母胎先業因緣歌羅羅時即
壞其命若歌羅羅時不壞其命至肉
摶時乃斷其命令風入胎令其破壞
若肉摶時不斷其命身分具足乃斷
其命若身分具足不斷其命諸根具
足乃斷其命隨其宿世殺業輕重於
胎藏中而斷其命若於宿世不殺衆
生如所說風不能殺害觀壞胎藏風

已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見有一風名轉胎藏住在身中
或乱不乱作何等業彼以聞慧或以
天眼見轉胎風以此衆生先世邪業
若是男子轉為女人或作黄門或胎
中死以惡業故若於先世無惡業者
莫能為害觀轉胎藏風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中作何等業彼以聞慧或以
天眼見去来走擲風住在身中或乱
不乱為何所作彼以聞慧或以天眼
見去来走擲風若不調順手足攣躄
身傴曲脊不能行来飲食仰他不能
自食身根智慧志不清淨若風調順
身則能行去来進止能走能擲上下
騎乘觀去来走擲風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見眼耳鼻舌身五根別風業之
所作業風所吹一風與眼共緣四大
之中風力強故故名為風是風能令

眼根四大清淨見衆色像一風耳中
能令聞聲鼻香舌味身觸亦復如是
如是五風如實觀之若風調順於五
境界無所障㝵若不調順則多障㝵
不能如實知於境界如是觀於眼耳
鼻舌身五種風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見有刀風住在身中或乱不乱
作何等業彼以聞慧或以天眼見命
終時刀風皆動皮肉筋骨脂髓精血
一切解截令其乾燥氣閉不流身既
乾燥苦惱而死如千炎刀而刺其身
十六分中猶不及一若有善業垂死之
時刀風微動不多苦惱觀刀風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見針刺風住在身中或調不調
為何所作彼以聞慧或以天眼見命
終時風不調順遍身諸節及一切脉
一切筋中一切枝骨一切毛孔一切
肉中一切骨中一切髓中如燒炎針

遍於身中来逼人身如百千炎針皆 正法念處經卷第六十六 第十四張 終
剌其身十六分中不及其一若於宿世
有善業者於命終時是針剌風則不
大苦觀針剌風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼觀見有風名曰惡黃住在身中
若調不調為何所作彼以聞慧或以
天眼見惡黃風若不調順則生黃病
口中乾燥遍身皆黃面目爪甲一切
皆黃腹脹羸大於其腹上青黃脉現
其身無力食不能消口苦尿黃身體
羸瘦目視衆色皆作青黃不能起止
腹中常脹若黃風不調則生此病若
黃風調順則無此病觀惡黃風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見有一風名曰破腸或調不調
為何所作彼以聞慧或以天眼見破
腸風若不調順若多飲食而復頻中
能破其腸或雜骨食肉入其腸中能
破其腸食則流出腹大增長生大苦

痛不能飲食食力少故身體微劣手
足皆腫下門丞熱一切身分恒熱不
定口中乾燥常見惡夢腹中風動一
念不住若破腸風調順和適則無如
向所說諸病觀破腸風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
或調不調作何等業彼以闇慧或以
天眼見有一風名曰冷唾若調不調
為何所作彼以闇慧或以天眼見冷
唾風若不調順口中味甘其心忪忪
不憶飲食若欲坐禪則生疑怠舌重
難語或咽喉痛氣噫臭惡心中臭氣上
衝咽喉氣溢難出不覺飢渴咽喉閉
塞若冷風調順則無如上所說諸病
觀冷唾風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
往在身中或調不調作何等業彼以
闇慧或以天眼見有一風名曰傷髓
往在身中若不調順為何所作彼以
闇慧或以天眼見傷髓風若不調順
令身振動身多疲極不能遠行常多
病疾顏色醜惡身體瘖瘂不能多語
其心怯弱是人晝夜骨髓常疼身毛

皆堅諸脉劣弱常患頭痛以此風故
 終
常動腦血以血動故猶如針刺若風
調順則無如上所說諸病觀傷髓風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名曰宮皮
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見宮皮風若不調順
令我身皮其色醜惡皆悉麤澁身皮
破裂設以蘇油而塗其身速疾乾燥
身體手足皆悉堅直難可屈伸夢中
多見畫墮嶮岸暖飲食味口中覺冷
舌瘡破裂不能飲食若宮皮風調順
和適則無如向所說諸病觀宮皮風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰宮血
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見宮血風住在身中
若不調順行於肺中作二種過或上
或下若血上行令眼耳鼻血脉不調

諸大不安大不調故身體失力顏色
處惡不能去來鼻中常臭同梵行者
不與同行同處而坐若血下行至大
小便流血而下作三種過一者痔病
二者苦惱三者下血若宮血風和順
調適則無如上所說諸病觀宮血風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名曰宮肉
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見宮肉風若不調順
今人身中生諸癰病臭惡遍身破已
臭惡多有濃汁耐冷惡熱不耐辛苦
宜輕甜冷一切身動臭爛流出若風
調順則無如向所說諸病觀宮肉風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼觀見有風名曰宮脂
若不調順作何等業彼以聞慧或以
天眼見宮脂風若不調順令脂增長
身生癰肉高下不平[illegible]皁凸凹或堅

或滑或有頑癡無所覺觸若宮脂風
和順調適則無如上所說諸病觀宮
脂風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見宮骨風若不調順
為何所作彼以聞慧或以天眼見宮
骨風若不調順令骨疼痛其聲破散
晝夜不睡項頸疼痛一切筋骨皆緩
不治筋骨無力身常疼痛疲極苦惱
不能起止無一念樂若風調順則無
如向所說諸病觀宮骨風已如實
知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰宮精
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見宮精風若不調順
誑惑於人若人眠睡戲挵於人示人
種種諸惡之念以妄想心作非梵行
風不調故夜行見女虛誑破實夢為
其犯令不憶念觀宮精風已如實
知身

復次修行者内身循身觀有何等風住在身中或調不調作何等業彼以聞慧或以天眼見有一風名曰皺風住在身中若不調順為何所作彼以聞慧或以天眼觀於皺風若不調順若足下足上若膊若髀若髖若背若脇若乳若咽若頭若肩若臂若耳若眉一切身分皆悉皺減其身深皺或開或合其足尸破設油塗身尋即乾燥令如老人觀皺風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風住在身中或調不調作何等業彼以聞慧或以天眼觀見有風名曰白髮住在身中若不調順為何所作彼以聞慧或以天眼觀白髮風若不調順能令少年髮白羸瘦猶如老人若在家人所生之子如父速老其子病故無復子孕以風力故令年少者如老無異是白髮風起於惡劫隨諸衆生不順法行風則增長若有福德風則調順若無福德風則不調觀白髮風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風

或調不調作何等業彼以聞慧或以
天眼見有一風名曰損臟住在身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以
天眼觀損臟風若不調順不憶飲食
令人羸弱不憙臟食病之所起因於
晝寢風不調順不樂甜食嗜苦醋味
若不食臟風則調順身不疲極觀害
臟風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有淋風住人身中
若不調順為何所作彼以聞慧或以
天眼見淋病風若不調順常多淋瀝
不能如意身體無力其出入息麤濁
不調身色痿黃羸瘦憔悴若風調順
則無如向所說諸病觀淋風已如實
知身
復次修行者內身循身觀有何等風
作何等業彼以聞慧或以天眼見有
一風名食相應若調不調為何所作
彼以聞慧或以天眼見食相應風若
不調順所食四分五分之中三分歐
吐令人心亂失於食力不能視眴以

風力故意法不定若風調順則無如
向所說諸病觀食相應風已如實
知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名壞牙齒
住在身中為何所作彼以聞慧或以
天眼見壞牙風若不調順牙齒疼痛
毀壞墮落齗中血爛脣口生瘡上腭
生瘡鼻塞不通若風調順則無如向
所說諸病觀壞牙齒風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰喉脉
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見喉脉風若不調順
令咽項痛或咽喉腫或其聲澁若風
調順則無如向所說諸病觀喉脉風
已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰下行
住在身中或調不調為何所作彼以

聞慧或以天眼見下行風若不調順
令食過惡力少不消飲食消故皮肉
骨髓精血增長若食不消風冷黃病
悉不調順是下行風若不調順則失
食力食力少故顏色憔悴若風調順
則無如向所說之病觀下行風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰上行
住在身中為何所作彼以聞慧或以
天眼見上行風住於頂上若風調順
從頂而出猶如烟氣從上而出若住
日中若住陰中若晝若夜常出不斷
凡人皆見若風不調則氣不出若復
頂氣斷已三日不出決定命終觀上
行風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有傍風住在身中
若調不調為何所作彼以聞慧或以
天眼見於傍風若不調順閉出入息
一切筋脉皆令掣縮或聚或散或挛

或挽或鼻瞤動或忽忽作聲後得大

苦若傍風調順則無如向所說之病
觀傍風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中或調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰轉筋
住在身中若不調順為何所作彼以
聞慧或以天眼見轉筋風若不調順
令手筋脚筋大小便筋背筋遍身諸
筋皆悉捲并合為一處堅急須臾無
所覺知若風調順則無如向所說諸
病觀轉筋風已如實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以
聞慧或以天眼見有一風名曰壞毛
住在身中若調不調為何所作彼以
聞慧或以天眼見壞毛風若不調順
一切身分所有諸毛皆悉墮落身體
痿黃設更生毛即隨墮落若風調順
則無如向所說之病觀壞毛風已如
實知身
復次修行者內身循身觀有何等風
住在身中若調不調作何等業彼以

聞慧或以天眼見有一風名似少風若風調順為何所作彼以聞慧或以天眼見似少風以調順故十時風力形貌色力屈伸俯仰分分相似若風不調於其身中心意流脉則便擾動而發狂癡心乱不正若其心意流脉調順則不狂乱觀似少風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風住在身中若調不調作何等業彼以聞慧或以天眼見有一風名耆睡眠若不調順為何所作彼以聞慧或以天眼見睡眠風若不調順於聽法時令人惛睡聞不善法心則樂聞若晝若夜欲正觀察則為所乱樂至酒肆若風調順則無此病觀睡風已如實知身

復次修行者内身循身觀有何等風住在身中作何等業彼以聞慧或以天眼見有一風名曰瞋風住在身中若不調順為何所作彼以聞慧或以天眼見瞋恚風若不調順以少因緣而起大瞋為瞋所使一切世人起大

瞋怒身毛皆竪心㣲動乱所見不了
以近為遠見於日月生顛倒心謂日
為月以月為日若風調順則無此病
觀瞋風已如實知身
復次修行者内身循身觀有何等風
住在身中作何等業彼以聞慧或以
天眼見有一風名曰名字若調不調
為何所作彼以聞慧或以天眼見名
字風若其調順能有言說緣心數法
舌風言說随心而行能說無量名字
句義如是舌說名字之風若不調順
則少言誤語或口瘖不語觀舌名字
風已如實知身

正法念處經卷第六十六

癸卯歲高麗國分司大藏都監奉
勑彫造